Rok XVIII. Styczeń 1898. Nr. 1.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

Cena prenumeracyjna:
Miejscowa rocznie
bez przesyłki . 1 zł. 20 ct.
z przesyłką . . 1 „ 30 „
Zamiejscowa
z przesyłką . 1 „ 50 „
Miejscowa półroczn.
bez przesyłki . . . 65 ct.
z przesyłką . . . . 70 „
Zamiejscowa
z przesyłką . . . . 80 „
Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

„SOKOL“
ORGAN ZWIĄZKU POLSKICH GIMNAST. TOWARZYSTW SOKOLICH.
WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

Prenumerować można: w Administracyi, w kancelaryi Tow. „Sokoł“ l. 8. ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

REDAKCYA WE LWOWIE ULICA CHRZANOWSKIEJ L. 7.; ADMINISTRACYA ULICA SOKOŁA L. 3.

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosyi 1 rs. 50 kop.
Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 3 marki.
Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.
Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Pilne korespondencye upraszamy nadsełać najdalej do 20. w miesiącu.

Od Administracyi.

Upraszamy Towarzystwa do Związku sokolego należące, o bezzwłoczne wykazanie liczby członków z końcem r. 1897, a to dla uregulowania nakładu „Przewodnika“.

Prenumeratorów upraszamy o przesłanie prenumeraty na rok 1898, w przeciwnym razie przesełka dalszych numerów „Przewodnika“, stanowczo wstrzymaną zostanie.

Z końcem roku.

Chociaż doświadczenie długoletnie nie zdaje się stwierdzać pewnika, że najlepszym i najniezawodniejszym bodźcem do postępu jest ścisły obrachunek z tego, co było, co zrobiło się, a co zaniedbało w pewnym okresie, nie wolno mi rozpocząć nowego roku bez takiego obrachunku za rok miniony, zwłaszcza, że do tego wyraźnie byłem wezwany.

Zadanie to nie jest atoli tak łatwem, jakby się zdawać mogło. Pomimo istnienia Związku sokolego i wynikających z należenia doń obowiązków, od których spełniania żadne towarzystwo związkowe nie ma dyspenzy, brak mi sprawozdań rocznych z wielu towarzystw, a daty potrzebne, zdobyte w inny sposób, pozaurzędowy, są tak niedokładne, niezupełne i dowolne, że trzebaby jakiegoś jasnowidzenia, którego niestety nie mam, aby ułożyć całość niewątpliwie prawdziwą. Konieczność zmusza zadowolić się prawdopodobieństwem.

I oto jedna, może najważniejsza pozycya obrachunku, która świadczyła dotąd i świadczyć będzie, nie wiem jak długo jeszcze, że brak nam podstawowego warunku rozwoju i postępu, brak obowiązkowości, która przecie jest kardynalną cnotą instytucyi, która ma pretensyę do zaszczytnego miana — sokolstwa. Byliśmy w latach poprzednich i nie przestaliśmy być w roku ubiegłym, pozornie ścisłą i świadomą swych zadań organizacyą, w rzeczywistości zaś większem zbiorowiskiem ludzi, których trzymała razem myśl wielka, potężniejsza od wrodzonej nam apatii i charakterystycznego jakoś to będzie, którzy jednak nie chcieli zrozumieć tego, jak ważnem dla naszej organizacyi i dla myśli jej przewodniej — ścisłe spełnianie obowiązków, czy one wymagają utrzymywania pedantycznej łączności ze Związkiem, czy też oddawania jemu i poszczególnym towarzystwom tego haraczu pracy i statutami określonej drobnej daniny, bez których trudno pomyśleć sobie porządną gospodarkę, ścisłe spełnianie wielkich zadań towarzystw sokolich, rozwój i zwycięstwo myśli tak wielkiej, tak zbawiennej dla naszego społeczeństwa, a tak zbywanej pańszczyźnianym sposobem przez nas samych!

A zdawałoby się, że w rzeczywistości jesteśmy całkiem inni! Wszakże zaledwie w ostatnich kilku latach, po pierwszym zlocie lwowskim, rozpoczęło się u nas zakładanie towarzystw sokolich, świadczące o jakimś programie, o zwycięstwie myśli sokolej, a już z końcem r. 1896 liczyliśmy tych towarzystw 70, nie mówiąc o kilku niezwiązkowych. Wszakże w ciągu r. 1897 przystąpiło do Związku 5 nowych towarzystw, a ubyło tylko jedno, które interes materyalny postawiło wyżej nad moralny. Tak. Ale nie pytajcie, ile z tych 74 towarzystw związkowych należało do prawdziwie czynnych, prawdziwie dbałych o rozwój, o postęp; nie pytajcie, ile z nich było w „letargu“, w tym śnie chronicznym, w który u nas zapadają najczęściej właśnie towarzystwa sokole, wbrew wszelkim teoryom o zdrowiu duszy i ciała, jakoś nie bardzo rymującym się z chorobliwą sennością, właściwą babom histerycznym.

Ta anemia ogólna, całych towarzystw, i częściowa, znacznej liczby jej członków, jest drugim wielkim minusem naszego obrachunku. Dzięki tej anemii jesteśmy w ciągłej dekadencyi. Z końcem roku 1896 należało do najstarszego Związku sokolego 8.634 druhów, a z końcem r. 1897 w tych samych towarzystwach znajduje się ich tylko 8.261, doliczywszy zaś pięć nowych towarzystw, zaledwie 8.424! Gdzież podziała się reszta? Dlaczego, kiedy równocześnie czeski Związek sokoli wzrasta liczebnie z roku na rok, my Polacy co roku liczymy mniej druhów w naszych zastępach? Dlaczego nie dotrzymujemy kroku naszym pobratymcom? Czy może myśl przewodnia sokolstwa czeskiego wyższą jest i zacniejszą od myśli polskiego? Czy może mniej energii i rzutkości jest w naszem usposobieniu narodowem? Przenigdy! Brak nam zapału, nie tego, który stawa u kolebki sprawy, ale tego, który wytrzymuje na pewnej wyżynie i trwa — *usque ad victoriam.* Brak nam chęci do pracy nad sobą, brak nam wiary w siebie! A spać — tak wygodnie! A spodziewać się, że jakoś to będzie — tak po polsku!

Nie chciałbym urzec, ale że cyfry są nieubłagane, muszę przyznać, że pod względem ćwiczebnym zaznaczyliśmy w roku ubiegłym, w porównaniu z r. 1896, zwrot ku lepszemu. Przybyło nam 136 druhów, którzy biorą udział w ćwiczeniach, czyli z końcem r. 1897 mieliśmy ich 1.587. Jeżeli to są skutki peryodycznych lustracyi związkowych i okręgowych, zaprowadzonych właśnie w r. 1897, to zaiste, przyklasnąć trzeba myśli powołania do życia okręgów, których mamy teraz ośm, i nadania im cechy przedewszystkiem gimnastycznej, dzięki której przeprowadzanie lustracyi i urządzanie peryodycznych zlotów

okręgowych, należy już dziś do niezaprzeczonych dodatnich stron tej młodej instytucyi sokolej.

Dwa równoczesne zloty okręgowe: w Wadowicach i w Stanisławowie dały bardzo chlubne świadectwo zapatrywaniu, że własnemi siłami możemy osiągnąć wynik wcale pomyślny, a nawet, jak w Stanisławowie, oprzeć się z całą niezawodnością na podanych cyfrach zgłoszeń, co zdawało się być dotychczas wyłączną właściwością zlotów czeskich.

Okręg stanisławowski spisał się zresztą najdzielniej pod każdym względem, gdyż wykazuje wzrost liczby członków i ćwiczeńców i druhów umundurowanych, po nim z kolei okręg krakowski wzrost liczby członków i ćwiczeńców, okręg tarnowski i nowosandecki — ćwiczeńców i umundurowanych, a przemyski ćwiczeńców. Natomiast okręg rzeszowski, lwowski i tarnopolski wykazują bardzo nawet znaczne ubytki pod każdym względem. Wszystkie okręgi razem wzięte w stosunku do ilości członków wykazują 19% ćwiczeńców. W poszczególnych okręgach przedstawia się ten % najkorzystniej z równoczesnem zaznaczeniem postępu, w okręgu krakowskim (26%), stanisławowskim (23%), tarnowskim i sandeckim (18%), przemyskim (16%) i rzeszowskim (14%); natomiast oczywiste cofanie się wstecz widać w okręgu tarnopolskim (17%) i lwowskim (12%).

Do 15 wygodnych, umyślnie zbudowanych własnych domów sokolich przybył niedawno dom w Żółkwi, a trzy towarzystwa mają domy własne z innych budynków odpowiednio przeistoczone. Boisk letnich mamy tylko 21, a powinnibyśmy mieć je w każdem, choćby najmniejszem gnieździe, ponieważ przecie nie jest tak trudno nabyć lub choćby tylko wydzierżawić kawał gruntu, a wiadomo powszechnie, że ćwiczenia gimnastyczne na miejscu otwartem stoją pod względem zdrowotnym o wiele wyżej od ćwiczeń w miejscu zamkniętem.

Jako nowy przybytek gimnastyczny zapisać należy także ogromną ujeżdżalnię Sokoła lwowskiego i urządzające się z wielkim nakładem pracy i wydatków rozległe do ujeżdżalni przypierające boisko.

Pocieszającym zwrotem w kierunku gimnastycznym są coraz częstsze poszukiwania, nawet przez mniejsze gniazda, kierowników ćwiczeń, tudzież zainicyowanie t. zw. kursów przygotowawczych, czyli instrukcyjnych, które w krótkim stosunkowo czasie przyswajają uczestnikom elementarne wiadomości gimnastyczne w takim stopniu, jaki jest niezbędny dla kierowników małego zastępu, a różnią się tem od kursów wyższych, kilkotygodniowych, że te ostatnie wymagają już pewnego przygotowania i kształcą kierowników teoretycznie i praktycznie uzdolnionych.

Kursy niższe odbyły się staraniem okręgu lwowskiego i tarnowskiego, kurs wyższy staraniem Związku, a wyniki tych kursów pozwalają żywić nadzieję, że rozwojem ćwiczeń gimnastycznych zajmie się znowu szczerze kilkunastu dzielnych i chętnych druhów.

Wielką dla nich pomocą będą podręczniki, które Związek w miarę funduszów zwolna ale systematycznie wydaje, a nie wątpię, że obydwa pisma fachowe, związkowy *„Przewodnik gimnastyczny“* i krakowski *„Przegląd gimnastyczny“* dostarczą im także dość materyału.

Oprócz oddziałów czysto gimnastycznych, których nie brakło w żadnem gnieździe, mieliśmy w roku ubiegłym 2 oddziały konne, 2 strzeleckie, 3 wioślarskie, 6 łyżwiarskich, 12 szermierczych i 21 kolarskich. Tym ostatnim należałoby życzyć traktowania koła jako przyrząd gimnastyczny służący zdrowiu, a nie jako wyścigową torturę zdrowiu szkodliwą.

Bardzo korzystnie przedstawia się liczba uczniów towarzystw sokolich. Było ich w 30 towarzystwach razem 7.200. Piękna ta cyfra jest dowodem wielkiego zaufania do towarzystw sokolich ze strony rodziców i opiekunów uczącej się dziatwy; niestety ze strony władz szkolnych zaznacza się pewne uprzedzenie nawet w takich wypadkach, gdzie wzgląd na systematyczną naukę i stronę zdrowotną sal sokolich powinienby doradzać chętnego korzystauia z naszej ofiarności.

Winienem nareszcie na chlubę towarzystw sokolich zaznaczyć, że nie zapominały o tem nigdy, iż jako towarzystwa polskie mają bezwzględny obowiązek brać żywy udział w życiu narodowem.

Obyśmy w bieżącym roku także w innych, dziś mniej korzystnych objawach pracy naszej zrozumieli i spełniali — obowiązek sokoli!

Dr. X. F.

Ćwiczenie serca i krążenia krwi.

Za zezwoleniem autora

Dra med. F. A. Schmidta

przełożył z niemieckiego *Dr. med. Teofil Tyszecki.*

S e r c e j a k o m i ę s i e ń. Serce jestto mięsień wydrążony, który podobnie jak mięśnie kośćca składa się z włókien mięśniowych poprzecznie prążkowanych. Zachodzą tu jednak niektóre właściwości. Najpierw nie przebiegają włókna mięśniowe serca równolegle lub promienisto obok siebie ugrupowane, lecz są rozlicznie rozgałęzione, połączone na kształt siatki i między sobą poplątane.

Następnie wiązki mięśniowe serca posiadają tylko bardzo delikatną błoniastą osłonkę (sarcolemm) lub też nie posiadają żadnej, dlatego też serce jest twardszym mięśniem, aniżeli inne mięśnie. Jednakże i w muskulaturze serca dadzą się wykazać pewne główne kierunki włókien a mianowicie we formie pętli ugrupowanych spiralnie na około jam serca.

Serce jest jakoby samoistnie rozwiniętym odcinkiem krążenia krwi, włączonym w system rur tegoż a mianowicie na dwóch różnych miejscach krążenia. Dwa na oddzielnych miejscach pracujące mięśnie są więc w sercu „co do obszaru połączone w jeden narząd“ — gdyż obie połowy serca mają za zadanie pracować w równym celu i równocześnie. Lewe serce wypycha krew do dużego, prawe do małego koła. Ponieważ do wypełnienia dużego koła wymaganą jest większa siła pracy, aniżeli do wypełnienia małego koła, przeto lewe serce przedstawia mięsień trzy razy silniejszy aniżeli prawe serce. Oba odcinki serca wypychają atoli przy każdym skurczu — w przeciwnym razie nie mogłoby być krążenie nieprzerwanie równomiernem — równą ilość krwi: prawa komórka serca do tętnicy płucnej, lewa komórka do aorty i to równocześnie. Równocześnie też — a mianowicie najpierw błoniaste przedsionki — podczas chwili rozkurczu napełniają się krwią, którą przez ponowny skurcz napowrót do systemu naczyniowego wtłaczają i tak roznoszą.

Nerwy serca. Ta praca serca odbywająca się zwyczajnie w ściśle rytmicznej zmianie skurczu i rozkurczu, a udzielająca się tętnicom jako fala tętna, dokonywa się jak każda inna praca mięśniowa pod wpływem nerwów, które znów mają swój zaczątek w komórkach nerwowych i od tychże bywają pobudzane. Ta czynność nerwowa odbywa się jednak czysto automatycznie. Wola nasza nie ma bezpośredniego wpływu na rodzaj i zakres pracy serca.

Komórki nerwowe, które zwykle powodują pracę serca, nie leżą w żadnym z naszych większych organów nerwowych ośrodkowych, lecz są założone jako osobne gromadki komórek nerwowych (zwoje) w ścianie samego serca. Ten ośrodek nerwowy serca pracujący samodzielnie automatycznie jest znów w połączeniu z włóknami nerwowemi, które dochodzą do serca od zewnątrz, i wywierają na pracę serca wpływ regulujący. Są to w pierwszej linii włókna 10 tej pary nerwów mózgowych, nerwu idącego z płuc i żołądka (Nervus vagus, nerw błędny), a w drugiej linii włókna nerwów, które zdążają od splotu sympatycznego nerwu brzusznego do serca. Pierwsze włókna nerwowe (nerwu błędnego) działają hamująco t. j. zwalniają akcyę serca, ostatnie przyspieszają. Ten cały aparat pracuje z zadziwiającą dokładnością, tak, że praca serca zastosowuje się natychmiast do każdego zmienionego wymagania.

Wielkość pracy serca. Wielkość pracy serca była dotychczas bardzo przecenianą. Dlatego praca mięśniowa serca zdawała się być w porównaniu ze zdolnością wykonawczą mięśni kośćca mało zrozumiałą. Badania z nowszych czasów, które zawdzięczamy mianowicie profesorowi Zuntzowi w Berlinie, dają nam dopiero możność dokładniejszego ocenienia pracy serca. Podczas gdy wszędzie w literaturze na podstawie dawniejszych niezbyt dokładnych pomiarów ilość krwi wypychanej zazwyczaj podczas każdego skurczu serca przez każdą komórkę, podawaną była na 180 ccm. i wyżej, według doświadczeń Zuntza wynosi ta ilość tylko 60 ccm.

Według tego oblicza się wielkość pracy serca w stanie spoczynku jak następuje: lewe serce wyrzuca przy każdym skurczu 60 ccm. krwi pod ciśnieniem 2 m. To daje na każdy skurcz pracę $2 \times 0{,}06 = 0{,}12$ kilogramometra. Przy 75 skurczach (uderzeniach tętna) na jedną minutę pracę $75 \times 0{,}12 = 9$ kg-m., a na jedną godzinę pracę $9 \times 60 = 540$ kg-m. Praca prawej połowy serca wynosi tylko jednę trzecią część pracy lewej połowy. Przeto praca całego serca wynosi w jednej godzinie

$540 + 180 = 720$ kg-m. (w jednym dniu więc 17.280 kgm.!),

jest przeto równą sile, jaka byłaby potrzebną, ażeby 720 kg. podnieść na wysokość 1 metra lub 1 kg. na wysokość 720 m. Ciężar zaś całego serca wynosi około $1/3$ kg. Serce wykonywa więc w jednej godzinie pracę taką, jakby się samo podnosiło na wysokość $3 \times 720 = 2.160$ m.

Nawiązując do tego zestawia Lewy następujące porównanie między pracą serca w stanie spoczynku ciała a łatwo dającą się obliczyć pracą muskulatury kośćca, a mianowicie podczas wspinania się pod górę. W jednej godzinie można przy dobrej drodze wejść zupełnie dobrze na wysokość pionową o 500 m. To równałoby się — przy ciężarze ciała 60 kg. — pracy $60 \times 500 = 30.000$ kg-m. Pracy tej dokonywa się przeważnie muskulaturą nóg. Cała zaś muskulatura ciała wynosi około 45% ogólnego ciężaru ciała; czyni to więc przy ciężarze ciała wynoszącym 60 kg., 27 kg. mięśni. Połowę tej wagi wynosi muskulatura nóg = 13,5 kg. Tych 13,5 kg. mięśni wykonuje zatem w jednej godzinie pracę dźwignięcia całego ciężaru ciała na wysokość 500 m. tj. jak wyżej podano 30.000 kg-m. Odpowiada to takiemu wynikowi, jak gdyby ta masa mięśni sama siebie podniosła o 13,5 część tej sumy, jak gdyby to było pracą podniesienia w górę siebie samego o $30.000 : 13{,}5 = 2.222$ m.

Jest to prawie ta sama liczba, jakąśmy wyżej przy sercu znaleźli (2.160 m.).

Z tego wypływa: Serce wykonywa zazwyczaj w jednej godzinie w stosunku do swego ciężaru tak wielką pracę mięśniową, jaką zdoła muskulatura nóg w tym samym czasie wykonać przy wchodzeniu na górę. Podobną energię wykonywania posiadają również inne mięśnie ciała.

Jeżeli jednak wyobrazimy sobie, że to wchodzenie na górę trwa dalej, że ktoś mógłby może w podobny sposób jeszcze do ośmiu godzin w jednym dniu tak dalej wspinać się pod górę, to przecież nareszcie znuży się i zapotrzebuje odpoczynku. Serce przeciwnie pracuje dalej w podanym wyżej zakresie bez przestanku przez 24 godzin, t. j. ogółem 3 razy więcej.

A więc zwykła, w stanie spokoju albo przy miernym ruchu wykonywana praca serca, w stosunku do ciężaru substancyi mięśniowej, przewyższa trzykrotnie największą pracę, jaką zapomocą muskulatury kośćca w jednym dniu uskutecznić możemy.

Jeszcze wyżej wzrasta ta liczba, jeżeli porównamy pracę serca nie w dniu wypoczynku, lecz w dniu, w którym była wykonana większa praca mięśniowa trwająca szereg godzin roboczych. Przy pracy mięśniowej wzrasta — dlaczego, zaraz zobaczymy — praca serca przejściowo o 6—8 razy więcej od pracy dokonywanej w spoczynku. Ten wzrost wzięty pod uwagę, wykazuje, że serce w 24 godzinach w stosunku do swego ciężaru 4—5 razy większą pracę wykonywać może, aniżeli reszta muskulatury ciała.

Ta szczególna energia serca jako mięśnia, nie będzie jednakże niczem tak bardzo dziwnem, jeżeli uprzytomnimy sobie, że serce bez ustanku, od roztlenia pierwszej skry życia aż do zamarcia bytu, pracuje bez odpoczynku i wytchnienia. Jest ono mięśniem najwięcej wyćwiczonem. Posiada ono szczególne właściwości w odpływie i dopływie krwi, które stawiają przeszkodę w nagromadzaniu się porażających produktów znużenia. Ono pracuje wreszcie automatycznie i nie jest w zależności od ośrodków dowolnych, jak inna muskulatura ciała. Przykład ruchów oddechania, które jakkolwiek zależne do pewnego stopnia od wpływów dowolnych, również zazwyczaj automatycznie się odbywają, wskazuje, jak mało podlegają zwykłym prawidłom znużenia pracujące automatycznie ośrodki nerwowe i mięśnie. Przecież i dowolna muskulatura kośćca wykonywa największe sumy pracy przy wszystkich takich ruchach, które powtarzane w równomiernym rytmie, stały się przynajmniej półautomatycznymi (marsz, bieg, wchodzenie na górę, wiosłowanie, pływanie i t. d.).

Praca serca przy ruchu mięśniowym. Przy pracy mięśniowej przypada narządom oddechania i krążenia podwójne zadanie: po pierwsze doprowadzać przez zwiększoną czynność narządom pracującym więcej tlenu, powtóre usuwać z ciała produkta końcowe wzmożonych procesów spalenia a przedewszystkiem bezwodnik kwasu węglowego. Takim zwiększonym wymogom czynią zadość te narządy zwiększoną czynnością: serce wtłacza do narządów pracujących większą ilość krwi nasyconej tlenem, wzmożone i pogłębione oddechanie usuwa z ciała silnie nagromadzone masy trującego bezwodnika kwasu węglowego.

A zatem *ilość zapotrzebowania tlenu* jest główną regulatorką obszaru pracy serca.

Zuntz sprawdził u konia zużycie tlenu wynoszące w spoczynku = 1.300 do 1.400 ccm w jednej minucie. Przy miernej pracy podniosło się zużycie tlenu od 4.300—4.500 ccm. Przy pracy zwiększonej (ale dającej się spełniać $1^1/_2$ do 2 godzin bez przerwy) dochodziło zużycie do 7.500 ccm — w ostatnim wy-

padku zużycie tlenu było 6 razy większe, aniżeli w spoczynku. Otoż w spoczynku nie zużywa się całej ilości tlenu zawartego we krwi i luźnie związanego z czerwonemi ciałkami krwi, lecz tylko prawie połowa. Z tego wypływa, że do pewnego stopnia — aż do podwojenia procesów spalenia odbywających się w ciele w spoczynku — można wykonać mierną pracę z lepszem wykorzystaniem znajdującego się tlenu, bez zwiększania popędowej siły serca.

Jeżeli zaś ta granica zostanie przekroczoną, to serce musi stosownie do potrzeby rozprowadzać więcej krwi w stosunku wzrastającym, to znaczy: praca serca wzrasta wtedy prawie proporcyonalnie do zużycia tlenu. Jak to zużycie może być wielkiem, wykazał Zuntz na koniu, u którego przy niezbyt nadzwyczajnym wysiłku (silny kłus) zużycie tlenu wzrosło o 15—18 razy.

W dwóch kierunkach czyni serce zadość tym zwiększonym wymaganiom a mianowicie: 1. przez wielokrotnie zwiększoną ilość skurczów w jednostce czasu i 2. przez wypychanie przy każdym skurczu *większej ilości krwi*, aniżeli w zwykłych warunkach (zwiększona objętość tętna).

Jak szybko i pewnie serce tym wymaganiom co do swej sprawności zadość czyni, wskazuje przykład szybkiego biegu. Przy najszybszym biegu ponad 200 metrów, które przebiega się w 25—30 sekundach, zwiększa się liczba uderzeń serca z 70 na minutę przed biegiem, w tych kilku sekundach ponad 180—200 na minutę.

Wpływ zmięszania krwi. Widzieliśmy właśnie, że w spoczynku zwykle tylko pewna część tlenu zawartego we krwi bywa zużytkowaną, i że przy pracy mięśniowej zrazu tylko lepsze wykorzystanie tlenu zawartego we krwi wystarcza, aby pokryć zwiększone zapotrzebowanie tlenu bez natychmiastowego zwiększania pracy serca. Ten fakt ma szczególną wartość dla sprawności ze względu na pracę mięśniową a więc również ze względu na ćwiczenia cielesne.

Tlen krwi związany jest z czerwonemi ciałkami krwi. Im krew bogatsza w te ciałka, tem większa w niej zawartość tlenu — tem większy zapas tlenu mogącego się zużyć — tem mniejsze wymagania do siły serca. Ponieważ siła serca ma zakreśloną granicę, a przy forsownych ćwiczeniach ciała szybko się do tej granicy dochodzi, wypływa z tego, że przy krwi, która jest bardzo bogata w roznośniki tlenu (ciałka czerwone), siła serca bywa więcej oszczędzaną i dłużej wytrzymuje silne ćwiczenia cielesne (np. bieg), aniżeli przy krwi, która jest uboga w roznośniki tlenu. To znaczy: u małokrwistego i blednicowego potrzeba prędzej najsilniejszej pracy serca, aniżeli u pełnokrwistego, i szybciej występuje znużenie serca, jako nieodzowny wynik forsownego ruchu mięśniowego. Taki więc pełnokrwisty osobnik jest zdatniejszy i podatniejszy do ćwiczeń cielesnych, przy których wymaga się dużej pracy mięśniowej a tem samem i dużego zapotrzebowania tlenu. Od takiego osobnika można więcej wymagać.

Ponieważ pokarmy bogate w znaczniejszą ilość białka, zwiększają ilość roznośników tlenu we krwi, (zawartość hemoglobiny w tejże), to już dawno wykorzystano praktycznie te stosunki. Z tej więc przyczyny, przy przygotowaniach do szczególnych cielesnych wysiłków, przy trenowaniu, odgrywa ważną rolę pokarm zawierający możliwie największą ilość białka, mianowicie spożywanie mięsa.

Następnie zasługuje na uwagę zawartość wody we krwi. Jasną jest rzeczą, że przy zgęszczonej krwi, każde uderzenie serca wypycha do tętnic w równych zresztą warunkach, większą ilość roznośników tlenu, czerwonych ciałek krwi, aniżeli przy krwi posiadającej bardzo wiele wody. Również i tu oszczędza się przy wielkich wysiłkach mięśniowych na pracy serca a przez to podwyższa się całą sprawność. I dlatego nie bez słusznej podstawy stosuje się parnie i inne zabiegi w celu odciągnięcia wody, gdzie rozchodzi się o trenowanie człowieka i konia do nadzwyczajnych wysiłków. (C. d. n.).

Korowody.

(Ciąg dalszy).

2. Dostawianie się jednostek, rot i rzędów.

Na pierwszem miejscu należą tu tak zwane łączenia się szeregów, dwuszeregów i czwórek — jako dostawiania w bok — następnie tak zwane odpadanie czyli ściąganie dwóch, trzech zastępów w jeden, jako dostawiania wstecz — wkońcu niektóre dostawiania wzięte z musztry.

Łączenia i odpadania.

Przez łączenie zastępów wskutek dostawiania się w bok rozwijamy rzędy zastępu, przez odpadanie czyli łączenie z dostawianiem się wstecz rozwijamy szeregi zastępu.

Z dwóch szeregów powstaje:

a) Dwuszereg (Fig. 15. *a*) przez łączenie;

b) Szereg (Fig. 15. *b*) przez odpadanie.

Rozkazy:

Złączyć w dwuszereg!

Złączyć w szereg!

Z trzech szeregów powstaje:

a) Trójszereg przez złączenie;

b) Szereg (Fig. 15. *c*) przez odpadanie.

Rozkazy:

Złączyć w trójki!

Złączyć w szereg!

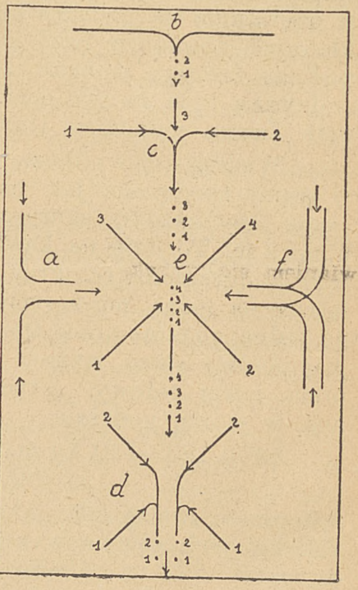


Fig. 15.

Z czterech szeregów powstaje:

a) Czteroszereg (czwórki) (Fig. 16. *b*) przez złączenie.

b) Dwuszereg (Fig. 15. *d*) przez złączenie rot i odpadanie równoczesne.

c) Szereg (Fig. 15. *e*) przez odpadanie.

Rozkazy:

Złączyć w czwórki!

Złączyć w dwuszereg (szereg)!

Z dwóch dwuszeregów powstaje:

a) Czteroszereg (czwórki) (Fig. 16. *a*) przez złączenie;

b) Dwuszereg (Fig. 15. *f*) przez odpadanie.

Rozkazy:

Złączyć w czwórki!

Złączyć w dwuszereg!

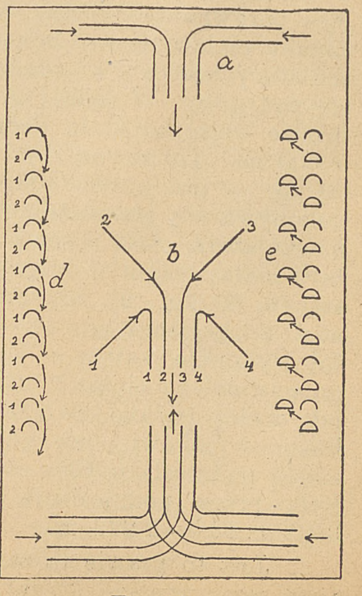


Fig. 16.

Z dwóch trójszeregów powstają:

a) Szóstki — przez złączenie;
b) Trójki — przez odpadanie.

Z dwóch czteroszeregów:

a) Ósemki — przez złączenie;
b) Czwórki (Fig. 16. *c)* przez odpadanie

Dostawiania proste.

Z rozlicznych dostawiań, które w mustrze napotykamy — zastosowujemy w korowodach tylko dostawiania jednostek i rot — jako dostawiania proste bez zmiany i ze zmianą kierunku pochodu.

1. Dostawianie bez zmiany kierunku pochodu.

Odbywa się zawsze na pełnej linii t. j. kierunku — i to — albo równocześnie, do czego potrzeba poprzedniego oznaczenia ćwiczących się liczbami porządkowemi — albo kolejno — a więc bez oznaczania ćwiczących się.

Dostawianie to wykonywa się przy korowodach więcej zastępowych w stronę wolniejszą, a mianowicie: na kierunkach obwodowych ku środkowi, na kierunkach środkowych na zewnątrz — przy korowodach jednozastępowych na kierunkach obwodowych w stronę środkową, na kierunkach innych w stronę oznaczoną rozkazem:

a) Zmiana szeregu w szereg dostawianiem się wstecz (Fig. 16. *d*).

Rozkaz: Drudzy dostawić wstecz!

b) Zmiana szeregu w dwuszereg dostawianiem się w bok (Fig. 16. *e*).

Rozkaz: W dwuszereg wprzód!

c) Zmiana szeregu w trójszereg lub czwórki dostawianiem się w bok.

Rozkaz: W trójki (czwórki) dostawić w bok!

d) Zmiana dwuszeregu w czwórki rozdzielnem dostawianiem się rot w bok.

Rozkaz: W czwórki — wprzód!

2. Dostawianie się ze zmianą kierunku pochodu.

a) Zmiana szeregu w dwuszereg obrotem i dostawianiem się rot (Fig. 17. *a*).

Rozkaz: Rotami kolejno w lewo (pr.) — zwrot!

b) Zmiana szeregu w dwa dwuszeregi (Fig. 17. *b*).

Rozkaz: Rotami kolejno i rozdzielnie na zewnątrz zwrot!

c) Zmiana szeregu w trójszereg i czwórki (Fig. 17. *c*).

Rozkaz: Trójkami kolejno w lewo (pr.) — zwrot!

d) Zmiana dwuszeregu w czwórki zachodem rot (Fig. 17. *d*).

Rozkaz: W czwórki — rotami kolejno w pr. (l.) — zachodź!

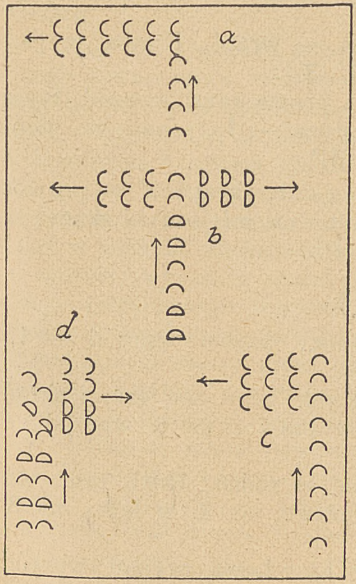


Fig. 17.

3. Zwroty jednostek.

Zwroty jednostek zarządza się zawsze na pełnym kierunku, odbywać się one muszą przez wszystkich ćwiczących równocześnie; — dlatego można je zastosowywać zawsze przy korowodach jednozastępowych — przy korowodach zaś dwu i więcej zastępowych tylko w chwilach, stosownie dobranych, jak n. p. gdy zastępy zdążają w kierunki przeciwne (Fig. 18. *a. b. c. d*).

Rozkazy:

W prawo (lewo do środka — na zewnątrz) — zwrot!

4. Zachody.

Jak przy zbaczaniu szeregu w nowy kierunek — każda jednostka szeregu, zbaczając — wykonywa zwrot — tak znów przy zbaczaniu dwuszeregu (rot) — trójszeregu — i większych rzędów powstaje zachodzenie. Oprócz tego kolejnego zachodzenia przy zbaczaniu z jednego kierunku w inny — zastosowujemy jeszcze w korowodach zachód równoczesny, to znaczy wykonywamy równocześnie przez wszystkie roty zastępy szeregowe lub rzędy.

Najlepiej charakteryzującym przykładem zmian uszykowań — dokonywanych zachodem — jest tworzenie kolumny ćwiczebnej (Fig. 20. *a*) i nawrotne łączenie (Fig. 20 *b*) zapomocą zachodu z łącznem rozdzielaniem lub łączeniem się rzędów.

Rozkazy:

Rotami (zastępami — rzędami) do środka (na l. [pr.]) zachodź! (Fig. 18. a_1 b_1 c_1 d_1), (Fig. 19. *a*).

Rotami (zastępami — rzędami) na zewnątrz (na l. [pr.]) zachodź! (Fig. 19. *b*).

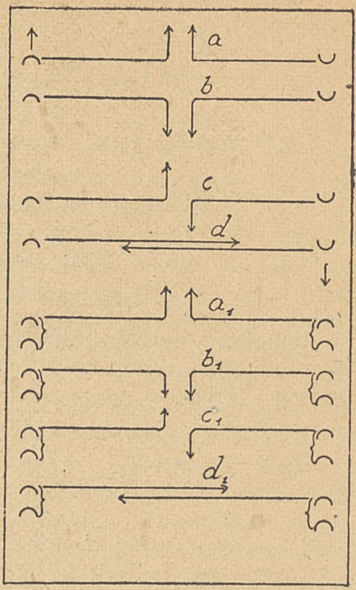


Fig. 18.

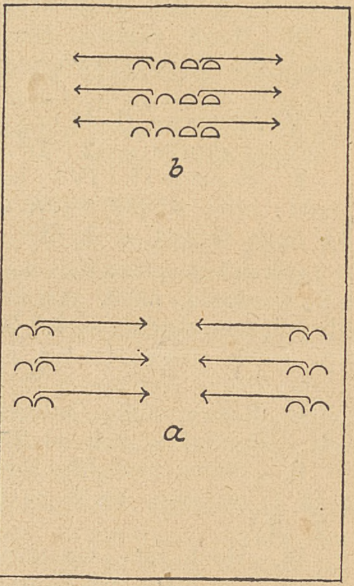


Fig. 19.

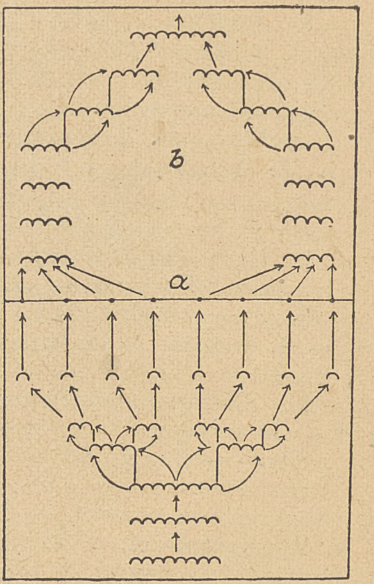


Fig. 20.

(C. d. n.).

Ćwiczenia wolne

czyli

wspólne na miejscu

przez

Władysława Janikowskiego.

(Ciąg dalszy).

Lekcya XXXI.

Osnowa: podnoszenie ramion różnostronne i przenoszenie równostronne. Ruchy tułowia. Ruchy nóg mięszane: wypady, skurcze i uginanie.

Postawa zasadna: ramiona zwisłe.

Takt: 1., 2. (3).

A.

I. „Lewe ramię (bokiem) w pion, prawe wprzód — **1.**, przenieś w bok **2. (3)**".

II. „Lewą rozkrok. Ruch ramion ten sam i skłoń się na 1. w prawo, na 2. w lewo, na 3. się prostuj — **1.**. **2. (3)**".

III. „Ruch ramion ten sam i skłoń się na 1. w lewo, na 2. w prawo, na 3. się prostuj — **1.**, **2. (3)**".

IV. „Postawa (l. do pr.). Lewą wypad wprzód — **1.**, (silnie) skurcz — **2. (3)**".

V. „Łącznie (I. i IV.): lewe ramię w pion, prawe wprzód, lewą wypad wprzód — **1.**, ramiona w bok, lewą nogę skurcz — **2. (3)**".

„Skokiem postawa: na 1. wykroczna w lewo, na 2. w prawo, na 3. zasadna — na miejscu (na palcach stóp) — **skacz**! — **1.**, **2. (3)**". Takt od 1 do 10.

B.

I. „Prawe ramię (bokiem) w pion, lewe wprzód — **1.**, przenieś w bok — **2. (3)**".

II. „Prawą rozkrok. Ruch ram. ten sam i skłoń się na 1. w lewo, na 2. w prawo, na 3. wprzód — **1.**, **2. (3)**".

III. „Ruch ram. ten sam i skłoń się na 1. w prawo, na 2. w lewo, na 3. wprzód — **1.**, **2. (3)**".

IV. „Postawa (prawa do lewej). Prawą wypad wprzód — **1.**, (silnie) skurcz — **2. (3)**".

V. „Łącznie (I. i IV.): prawe ram. w pion, lewe wprzód, prawą wypad wprzód — **1.**, ram. w bok, prawą nogę skurcz — **2. (3)**".

„Skokiem postawa: na 1. wykroczna w prawo, na 2. w lewo, na 3. zasadna; na miejscu — **skacz**! — **1.**, **2. (3)**". Takt od 1 do 10.

C.

I. „Lewe ramię w bok, prawe (bokiem) w pion — **1.**, przenieś wprzód — **2. (3)**".

II. „Lewą zakrok. Ruch ramion ten sam i skłoń się na 1. wstecz, na 2. w lewo, na 3. się prostuj — **1.**, **2. (3)**".

III. „Postawę skokiem — **zmień**! Ruch ram. ten sam i skłoń się na 1. wprzód, na 2. w prawo, na 3. się prostuj — **1.**, **2. (3)**".

IV. „Postawa (pr. do l.). Lewą wypad w bok — **1.**, ugnij (silnie) wstecz — **2. (3)**".

V. „Łącznie (I. i IV.): lewe ram. w bok, prawe w pion, lewą wypad w bok — **1.**, ram. wprzód, lewą nogę ugnij wstecz — **2. (3)**".

„Skokiem postawa: na 1. rozkroczna, na 2. skrzyżna w lewo*), na 3. zasadna — na miejscu — **skacz**! — **1.**, **2. (3)**". Takt od 1 do 10.

*) Lewą nogę krzyżujemy w locie przed prawą.

D.

I. „Prawe ram. w bok, lewe (bokiem) w pion — **1.**, przenieś wprzód — **2. (3)**".

II. „Prawą zakrok. Ruch ram. ten sam i skłoń się na 1. wstecz, na 2. w prawo, na 3. się prostuj — **1.**, **2. (3)**".

III. „Postawę skokiem — **zmień**! Ruch ram. ten sam i skłoń się na 1. wprzód, na 2. w lewo, na 3. się prostuj — **1.**, **2. (3)**".

IV. „Postawa (lewa do prawej). Prawą wypad w bok — **1.**, ugnij wstecz — **2. (3)**".

V. „Łącznie (I. i IV.): prawe ram. w bok, lewe w pion, prawą wypad w bok — **1.**, ram. wprzód, prawą nogę ugnij — **2. (3)**".

„Skokiem postawa: na 1. rozkroczna, na 2. skrzyżna w prawo, na 3. zasadna; na miejscu — **skacz**! — **1.**, **2. (3)**". Takt od 1 do 10.

E.

I. „Lewe ramię wprzód, prawe w bok — **1.**, przenieś w pion — **2. (3)**".

II. „Skokiem rozkrok — **wraz**! Ruch ram. ten sam i na 1. zwróć się w lewo, na 2. skłoń się w prawo, na 3. wprzód — **1.**, **2. (3)**".

III. „Tak samo, a na 1. zwróć się w prawo, na 2. skłoń się w lewo — **1.**, **2. (3)**".

IV. „Skokiem postawa — **wraz**! Lewą wypad wstecz — **1.**, skurcz — **2. (3)**".

V. „Łącznie (I. i IV.): lewe ram. wprzód, prawe w bok, lewą wypad wstecz — **1.**, ram. w pion, lewą nogę skurcz — **2. (3)**".

„Skokiem postawa: na 1. skrzyżna w lewo, na 2. (skrzyżna) w prawo, na 3. zasadna; na miejscu — **skacz**! — **1.**, **2. (3)**". Takt od 1 do 10.

F.

I. „Prawe ramię wprzód, lewe w bok — **1.**, przenieś w pion — **2. (3)**".

II. „Skokiem rozkrok — **wraz**! Ruch ram. ten sam i skłoń się na 1. w lewo, na 2. w prawo, na 3. wprzód — **1.**, **2. (3)**".

III. „Tak samo, a na 1. skłoń się w prawo, na 2. w lewo — **1.**, **2. (3)**".

IV. „Skokiem postawa — **wraz**! Prawą wypad wstecz — **1.**, skurcz — **2. (3)**".

V. „Łącznie (I. i IV.): prawe ram. wprzód, lewe w bok, prawą wypad wstecz — **1.**, ram. w pion, prawą nogę skurcz — **2. (3)**".

„Skokiem postawa: na 1. skrzyżna w prawo, na 2. w lewo, na 3. zasadna; na miejscu — **skacz**! — **1.**, **2. (3)**". Takt od 1 do 10.

G.

I. „Lewe ramię wstecz, prawe wprzód — **1.**, przenieś w bok — **2. (3)**".

II. „Lewą zakrok. Ruch ram ten sam i skłoń się na 1. w lewo, na 2. w prawo, na 3. wprzód — **1.**, **2. (3)**".

III. „Postawę skokiem — **zmień**! Ruch ram. ten sam i skłoń się na 1. w prawo, na 2. w lewo, na 3. wprzód — **1.**, **2. (3)**".

IV. „Postawa (pr. do l.). Lewą wypad wprzód do środka — **1.**, ugnij wstecz — **2. (3)**".

V. „Łącznie (I. i IV.): lewe ram. wstecz, prawe wprzód, lewą wypad wprzód do środka — **1.**, ram. w bok, lewą nogę ugnij — **2. (3)**".

„Skokiem postawa: na 1. przysiadna, na 2. wykroczna w lewo, na 3. zasadna; na miejscu — **skacz**! — **1.**, **2. (3)**". Takt od 1. do 10.

H.

I. „Prawe ramię wstecz, lewe wprzód — I. przenieś w bok — 2. (3).

II. „Lewą rozkrok. Ruch ram. ten sam i skłoń się na 1. w prawo, na 2. w lewo, na 3. wprzód — I., 2. (3)“.

III. „Tak samo, a na 1. skłoń się w lewo, na 2. w prawo, na 3. wprzód — I., 2. (3)“.

IV. „Postawa (l. do pr.). Prawą wypad wprzód do środka — I., ugnij wstecz — 2. (3)“.

V. „Łącznie (I. i IV.): prawe ram. wstecz, lewe wprzód, prawą wypad wprzód do środka — I., ram. w bok, prawą nogę ugnij — 2. (3)“.

„Skokiem postawa: na 1. przysiadna, na 2. wykroczna w prawo, na 3. zasadna; na miejscu — skacz! — I., 2. (3)“. Takt od 1 do 10.

(C. d. n.).

Sprawy Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w Austryi.

Okręg II. tarnowski.

Tarnów. Staraniem naszego towarzystwa odbyło się d. 27. listopada o godz. 7. rano w kościele OO. Bernardynów żałobne nabożeństwo za dusze bohaterów, poległych w świętym boju za wolność Ojczyzny w 1830/1. Mszę św. celebrował sam ks. gwardyan B. Nowakowski, a przepiękne kazanie, tchnące żywą miłością Ojczyzny, tudzież wiarą w lepszą Jej przyszłość wypowiedział O. F. Moralski. Natchnione słowa zacnego kapłana patryoty wywarły potężne wrażenie na obecnych. Lecz niestety — przykro nam, że zawsze musi się znaleść to „niestety“ — udział druhów w tem nabożeństwie, jakkolwiek większy może niż innym razem, był jednak nieco za słaby, pomimo że godzina, umyślnie oznaczona na czas wolny od zajęć, kazała spodziewać się liczniejszego zgromadzenia. Na cóż się przydadzą choćby najrozumniejsze zarządzenia, jeżeli jeszcze „ospały, gnuśny i zgrzybiały ten świat nie rad się rusza ze swej pościeli“. Za nadto nam jakoś trudno o pół godziny wcześniej wywlec się z ciepłego barłogu nawet wtedy, kiedy chodzi o sprawę najświętszą.

Dnia 28. listopada odbył się również za staraniem naszego towarzystwa wieczorek o nastroju nader poważnym ku uczczeniu pamięci owych bohaterów. Wieczorek zagaił d. prezes Dr. M. Gałecki przemówieniem krótkiem, ale treściwem i pełnem głębokich myśli. Po niem nastąpiły spiewy Kółka muzycznego, które — co z szczególniejszem uznaniem uwydatnić należy — chętnie bierze udział w każdym obchodzie patryotycznym. Najhuczniejsze oklaski wywołało staranne i poprawne wykonanie naszego prześlicznego chorału „Z dymem pożarów“. Deklamacya, wygłoszona ze szczególniejszem przejęciem się i zrozumieniem rzeczy przez pannę B. wywarła wielkie wrażenie. Również odegranie czwartej sceny z III. aktu „Kordyana“ (scena w podziemnym lochu w kościele św. Jana) własnemi siłami towarzystwa, wypadło wcale dobrze. Uroczystość zakończyło kilka pięknych żywych obrazów, wiążących się ściśle z całością (Przed grobem Kościuszki, Pod murem więzienia, W katordze, Apoteoza).

Dnia 4. z. m. stosownie do uchwały Wydziału odbyła się druga z rzędu wieczornica dla członków i pań, z programem z góry określonym, a lubo nie wypadła zupełnie po myśli inicyatorów, to jednak w porównaniu z pierwszą podobną wieczornicą objawia znaczny postęp.

Dnia 5. z. m. w wigilią Patrona maluczkich urządziło nasze towarzystwo dla nich piękny wieczorek. Że starania towarzystwa odniosły skutek pożądany, najlepszym dowodem tego były rozpromienione z radości oblicza naszych milusińskich.

Dnia 12. b. m. obchodziliśmy święto domowe, mianowicie drugą rocznicę wprowadzenia się do własnego gmachu, a obchodziliśmy ją, jak na Sokołów przystało, wieczorkiem gimnastycznym. Znaczenie uroczystości wyłuszczył d. wiceprezes Adamski w zagajeniu, w którem też nam przypomniał, o ile na polu gimnastyki pozostajemy w tyle poza innymi narodami. Potem nastąpiły naprzemian produkcye niestrudzonego Kółka muzycznego, pełne ognia wygłoszenie prześlicznego wiersza sędziwej naszej wieszczki S. Ducheńskiej przez d. Możdżeńskiego i ćwiczenia gimnastyczne: wolne w 5 obrazach, ułożonych przez kierownika d. Dubelskiego (20 ćwiczącycb), na przyrządach (na poręczach i drążku, 10 ćwicz.), maczugami (ze zlotu lwowskiego), a wreszcie piramidy wolne w 5 obrazach, skombinowanych również przez kierownika. Wszystkie te ćwiczenia, wykonane z wielką precyzyą i zręcznością chlubnem były świadectwem dłuższej i systematycznej pracy tak ze strony kierownika jakoteż i samej drużyny. To też publiczność, wcale licznie tym razem zebrana, hucznymi oklaskami objawiała swe zadowolenie i wdzięczność za tę prawdziwie sokolą biesiadę.

Po wieczorku odbyła się wieczornica męska, na której wśród poważnych i wesołych toastów i pogadanek zabawa przeciągnęła się znacznie poza północ. Czołem!

Piotr Burzmiński.

Okręg III. rzeszowski.

Wydział okręgowy. Na rozpisany przez Wydział okręgowy rzeszowski towarzystw sokolich konkurs na ćwiczenia wolne dla Zlotu w r. 1898, nadesłano w terminie konkursowym 6 prac. Stosownie do uchwały Wydziału na „jury“ zaproszone było lwowskie Grono nauczycielskie. Nadesłano na ręce prezydyum tutejszego Sokoła ocenę prac, wedle której za najlepszy układ uznano ćwiczenia pod dewizami: „Sztandar związkowy“, „Wszystko dla Ojczyzny“ i „W jedności siła“.

Na odbytem 24. listopada 1897 posiedzeniu miejscowych członków Wydziału okręgowego otwarto koperty i przekonano się że autorem powyższych prac jest Karol Stary, naczelnik Sokoła w Rzeszowie.

Okręg IV. przemyski.

Przemyśl cichy i długo milczący jak noc, w której „pozornie“ życie ustało, zaświtał w szpaltach dzisiejszych obszerniejszem sprawozdaniem, niejako zapewnieniem, że nie spaliśmy lecz „czuwali“! że praca nasza wśród trudnych warunków spełniana, owoce wydaje.

Jakkolwiek ubiegły sezon zimowy 1896/7 szeregował mniejsze zastępy ćwiczących na sali gimnastycznej, oto obecnie — ku zadowoleniu interesujących się naszym rozwojem i zadowoleniu własnemu — skonstatować należy, że ruch ten w bieżącym sezonie 1897/8 spotęgował się, że na sali raźno, rojno i wesoło. Ćwiczenia członków odbywają się trzy razy tygodniowo; drużyna ćwiczy w trzech zastępach, w liczbie przeciętnie około trzydziestu członków. Wprawdzie jest liczba ta, jak na gniazdo okręgowe i w stosunku do ogólnej cyfry członków (300) za mała, jednakowoż postęp widoczny a nadzieja z nami. — Oprócz tego odbywa się nauka gimnastyki 50 uczniów szkoły ludowej im. Konarskiego i 30 uczniów szkoły wydziałowej razem w 10 godzinach w tygodniu; a przeto ruch ćwiczebny jest znaczny i wykazuje cyfrę przeszło 500 ćwiczących tygodniowo.

Kurs gimnastyczny dla panien, z powodu nieufności towarzyszącej zawsze wszelkim nowacyom, pozyskał na razie bardzo mały zastęp z 8 panien złożony. Z przyjemnością zaznaczyć należy, że miłe frekwentantki wyzyskują pilnie swoje dwie godziny (tygodniowo) i że będą

dobrym przykładem dla towarzyszek dbałych o rozwój sił fizycznych — które powodowane nieuzasadnionem „ale“ „gdyby“ „może“, dotąd z przystąpieniem ociągają się.

Ogłoszenie o otwarciu kursu dla pomocników kupieckich i przemysłowych, zostało z niezrozumianych powodów, bez rezultatu. W bieżącym sezonie, ćwiczył u nas zastęp podoficerów 18. pułku Obrony krajowej z nadporucznikiem Wp. Fischerem na czele pod kierunkiem naszego nauczyciela.

Nauka, ogółem 18 godzin czasu, zakończyła się zadowalniającym popisem wobec całego korpusu oficerskiego odbytym.

Czynny Wydział naszego Sokoła z ukochanym, ogólnie wysoce cenionym i poważanym prezesem d. Tarnawskim na czele, stara się o to, aby członkom swoim umożliwić w własnym gmachu rozrywkę, aby ściągać do ogniska tego jak największe zastępy druhów i spełniać należycie program naszego rozwoju w kierunku fizycznym i duchowym zakreślony. Do rozrywek fizycznych zaliczyć trzeba kręgielnię zimową w gmachu naszym urządzoną, stale uczęszczaną. — Z łona Wydziału i Grona członków wybrany komitet zabawowy krząta się pilnie około podniesienia ducha sokolego i podtrzymywania uczuć patryotycznych, w której to pracy energicznie dopomaga mu nasz „chór sokoli“. Urządzenie wieczoru uroczystego, wieczorów ku uczczeniu pamięci Mickiewicza, Ujejskiego, wieczoru popisowego, wieczorków humorystycznych, częstych wieczornic letnich na boisku Sokoła, a jesienią w gmachu, Mikołaja dla dziatwy członków to warzystwa, oto wyniki zachodów tej pracy, a ile padło szlachetnych myśli i zrodziło się zamiarów, ile jednem słowem było tej siejby, z której się zaraz plonu nie zbiera, to już nie nam sądzić i krytykować.

Mamy dzięki Bogu ludzi z poświęceniem i chęcią do pracy; obok prezesa stoi ruchliwy i czynny, o dobro towarzystwa dbały gospodarz d. Amort; mamy oszczędnego i zapobiegliwego pedanta skarbnika d. Fr. Giebułtowicza, i tylu całą duszą sprawie oddanych, dobrze dobranych członków Wydziału i Grona nauczycielskiego z kochanym d. ks. Dr. Łabudą i d. Sawickim na czele, że z całą pewnością siebie patrzeć możemy w przyszłość i przyrzec, że kiedyś napiszemy Wam słów sporo już nie „z nocy i świtania“ ale „z południa“ naszego żywota.

Wspomnieć tu potrzeba i o naszym silnym oddziale kolarzy Sokoła, pod przewodnictwem sympatycznego d. Meyssnera. Kolarze nasi bardzo ruchliwi byli w sezonie, urządzając wycieczki i wyścigi, aż póki błotna aura jesienna nie zapędziła stalowych rumaków do zimowego magazynu.

Obecnie urządzamy kurs szermierki mający się rozpocząć w styczniu. Czołem! *Eugeniusz Kusiba*, sekretarz.

Zagórz. Podziękowanie. Z okazyi przeniesienia urzędnika kolejowego a naszego druha p. Jacka Stepana z Zagórza do Stryja, złożyli jego koledzy i przyjaciele w miejsce zwyczajowej „wyżerki i napijania“ kwotę 21 zł. 50 ct. na fundusz budowy sokolni w Zagórzu.

Za to zacne pojmowanie koleżeństwa, którego wynikiem czyn ofiarny, składamy inicyatorom i ofiarodawcom szczere „Bóg zapłać“.

Czołem!

Wydział Tow. gimnast. „Sokół“ w Zagórzu.

Dr. Galant, prezes. *Jan Obrębski*, sekretarz.

Okręg V. lwowski.

Rudki. Dnia 12. września o godzinie 8. rano odbyło się nabożeństwo na intencyę naszego gniazda, którego w tym dniu święciliśmy uroczyste otwarcie. O godzinie 5. po południu przy licznym współudziale miejscowej i okolicznej inteligencyi, nastąpiło otwarcie naszego gniazda. Uroczystego poświęcenia sali gimnastycznej dokonał nasz rzym. kat. proboszcz w asystencyi naszego kapelana ks. Litwina. Nastąpiło słowo wstępne a chór mięszany wykonał udatnie kilka utworów polskich, poczem ożywiona zabawa z tańcami, przeciągnęła się do późnej nocy z prawdziwą werwą i ochotą znaną tylko w sokolstwie.

Ofiarność naszego prezesa a prawdziwe przejęcie się naszą sprawą zastępcy prezesa, gospodarza, sekretarza, w ogólności całego Wydziału nie pozostawia nic do życzenia. Nie przeceniliśmy w ostatniem piśmie nadziei naszych z wyboru Wydziału; za jego to energicznem działaniem bawimy się i ćwiczymy w gimnastyce.

Dnia 3. października 1897 mieliśmy nową świetną zabawę, na której również, jeszcze liczniej jawiła się inteligencya naszego miasta i okolicy a byli to tylko sami druhowie. Odbyła się loterya fantowa i tombola z tańcami do rana i przysporzyła naszemu towarzystwu nowe, jak dla nas znaczne dochody, bo około 130 zł. Nie możemy tu pominąć sposobności, aby nie podziękować za nową tak ze strony obywatelstwa jak również ze strony wszystkich druhów ofiarność.

Nie sama zabawa lub tańce nas bawią, gdyż ćwiczenia gimnastyczne już od 14. września 1897 prawidłowo i regularnie odbywamy. Nasz d. naczelnik Kuszelewski prowadzi ćwiczenia druhów 3 razy tygodniowo, d. Szajowski ćwiczenia z młodzieżą szkolną 2 razy tygodniowo od godziny 6. do 8. wieczór. Obaj ci druhowie poświęcili swą pracę zupełnie bezinteresownie.

Posiadamy i przyrządy, jak poręcze, kółka, skocznie, porączki, laski i ciężarki, a pomału, w miarę wzrostu naszych dochodów nabędziemy więcej.

Ogólna przeciętna liczba druhów ćwiczących 15. Dzieci szkolnych 24. Liczymy obecnie blisko 70 druhów. Równocześnie z ciałem, krzepimy i ducha! Dzięki naszym protektorom, posiadamy bibliotekę o 1.200 tomach, d. sekretarz Gawszycki jest również niezmordowanym naszym bibliotekarzem. Czołem!

Okręg VII. stanisławowski.

Wydział okręgowy. Protokół posiedzenia Wydziału okręgu stanisławowskiego, odbytego 12. grudnia 1897 pod przewodnictwem prezesa okręgowego d. Barancewicza. Obecni druhowie: Rojek z Delatyna, Zaremba z Kałusza, Beil z Czerniowiec, a z gniazda centralnego Adelmann, Dr. Ostafiński, Szporek, Traciłowski, Świątkiewicz. Nieobecność delegatów usprawiedliwiły gniazda: Śniatyn, Buczacz, Zaleszczyki, Bursztyn. Nieusprawiedliwiły gniazda: Dolina, Borszczów, Kołomyja, Kopyczyńce, Czortków.

Protokół z poprzedniego posiedzenia przyjęto bez zmiany. D. Traciłowski przedkłada zamknięcie rachunków ze zlotu okręgowego odbytego dnia 5. i 6. czerwca r. b., które wykazuje niedobór w kwocie 24 zł. 65 ct. Wyjaśnia, skąd powstał ten niedobór pomimo, że dochody ze wszystkich przedsiębiorstw programem zlotowym objętych przydzielono w myśl uchwały zapadłej na poprzedniem posiedzeniu Wydziału okręgowego funduszowi zlotowemu. Wywody referenta trafiają do przekonania wszystkich członków Wydziału prócz delegata z Czerniowiec, który stara się dopatrzeć i wykazać nieformalność w udzieleniu subwencyi teatrowi imienia Fredry w kwocie 25 zł. Wniosek tegoż delegata, aby pozycyę tę przejął Wydział stanisławowskiego gniazda na własny rachunek, wszystkimi głosami przeciw jednemu upadł, natomiast przyjęto wnioski d. Traciłowskiego aby: 1. rachunki zlotowe przedłożone przez Wydział stanisławowski zatwierdzić; 2. aby niedobór 24 zł. 65 ct. pokrył Sokół stanisławowski.

Ostatni wniosek przeszedł głosami druhów miejscowych, gdyż delegaci byli za pokryciem niedoboru przez okręg.

D. Świątkiewicz odczytał sprawozdanie z dwudniowego posiedzenia okręgowego Grona nauczycielskiego. Posiedzenie to zwołał w tym celu, aby przez teoretyczne wykłady, wraz z praktycznem zastosowaniem tychże dać poszczególnym kierownikom gniazd sposobność kształcenia się w swym zawodzie i wyraża przekonanie, że tego rodzaju posiedzenia urządzane mniej więcej co dwa miesiące, zastąpią instytucyę wędrownych nauczycieli, który to wniosek w swoim czasie uchwalono, którego przeprowadzenie jednak natrafiło w praktyce na nieprzezwyciężone trudności. Wydział okręgowy przyjął sprawozdanie d. Świątkiewicza z uznaniem do wiadomości, uchwalił na wniosek d. Adelmanna, aby naczelnikom gniazd ubogich przybywającym na te posiedzenia przyznać koszta podróży III. klasą i 3 zł. dziennie dyety, a wreszcie, aby tym gniazdom, które swych kierowników bez usprawiedliwienia nie przyślą, udzielić napomnienia. Na ostatnie takie posiedzenie, które się odbyło 30. października i 11. listopada 1897 nie przysłały swych nauczycieli gniazda: Delatyn, Zaleszczyki, Borszczów, Śniatyn, Kałusz i Bursztyn. Uchwalono zapraszać na posiedzenia Wydziału okręgowego delegata do Wydziału Związku, który ma mieć głos doradczy. Uchwalono na wniosek d. Traciłowskiego, aby nazwiska tych gniazd, które bez podania powodu delegata swego na posiedzenia Wydziału okręgowego nie przysyłają, podawać do wiadomości Związku, a wreszcie przyjęto wniosek d. Adelmanna, aby każde sprawozdanie z posiedzenia Wydziału okręgowego było drukowane w *„Przewodniku gimnast."* przez co uniknie się potrzeby zawiadamiania gniazd poszczególnych o ważniejszych uchwałach okręgowych, a nadto podda się działalność Wydziału okręgu publicznej kontroli, co zwłaszcza ze względu na gniazda opieszałe pomyślnym uwieńczone być powinno rezultatem.

Na tem posiedzenie rozpoczęte o godzinie 11. rano zakończono o godzinie 2 1/2 po południu. *Traciłowski.*

Sprawy Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w państwie niem.

Związek. Protokół posiedzenia Wydziału Związku z 3. grudnia

Sprawa niekarności w Sokole gdańskim, o której pisaliśmy obszerniej w jednym z ostatnich protokołów, załatwiona, jak nam stamtąd doniesiono, tym sposobem, że druha głównie winnego z towarzystwa wykluczono, drugiemu zaś, który działał pod wpływem namowy, udzielono nagany. Związek uznaje stosowność wymierzonej kary i uważa sprawę za ubitą.

Zatarg pomiędzy gniazdem śremskiem a średzkiem wyjaśniony. Kilku druhów gniazda średzkiego zarzucało zarządowi w Śremie, iż pobierał podwójne wstępne i na boisko i na wieczornicę. Sprawa ta tłómaczy się tem, że kilku druhów z Środy zapłaciło wstępne na boisko nie wykupując kart legitymacyjnych, uprawniających do wstępu i na boisko i na wieczornicę. Tym sposobem żądano od nich osobnej opłaty za wstęp na wieczornicę. Jest to zatem tylko nieporozumienie, które przy większej uwadze druhów nie byłoby zaszło.

Zawiadamiamy już dziś gniazda, że zlot okręgu środkowego ma w przyszłym roku tj. w r. 1898, odbyć się w Kościanie. Warto tu podnieść gorliwość tego gniazda, które już dziś około urządzenia boiska się krząta i ma je nieomal gotowe i wszystkie zarządzenia inne obmyśla szczegółowo.

Skarżono się nam z kilku stron, że gniazda w których Zloty się odbywały, ociągają się z nadesłaniem pożyczonych sprzętów, lub je przemieniają; opieszałość to wielka, przyczynia tylko kłopotu Wydziałowi, a także interesowanym gniazdom, które ogołocone ze sprzętów ćwiczyć nie mogą.

Wydział załatwił korespondencye z byłym prezesem Sokoła w Mogilnie, dalej załatwił korespondencye z Pleszewem, Miłosławiem, Kościanem, Chełmżą i z Pakością. Gniazdo w Pakości prosiło nas o wskazanie mu podręcznika do gimnastyki. Gdyby gniazdo zajrzało do *„Przewodnika gimn."* powinno było wiedzieć, że „Podręcznik gimnastyczny" wyszedł nakładem Związku w Poznaniu i jest do nabycia u druha Preissa, skarbnika związkowego, Wied. ul. 1. Poznań. Cena 50 fenygów. Zalecamy wszystkim gniazdom i druhom abonowanie *„Przewodnika gimnastycznego"* wychodzącego we Lwowie, a więcej nabiorą pojęcia o ważności gimnastyki i o sokolstwie.

Gdańsk podał wniosek o obniżenie mu składki do Związku. Wniosek ten wydaje się nam być nieuzasadnionym. Rzadko które gniazdo ma w liczbie swych druhów tylu członków z kół ziemiańskich i inteligencyi, o których dobrobycie wcale wątpić nie można. Na 60 druhów należy 20 do klasy bardzo dobrze sytuowanej (lekarze, adwokaci, bankierzy i obywatele ziemscy).

Przyjęto do wiadomości doniesienia z Mogilna i Miłosławia o dokonanym wyborze prezesów. W Mogilnie obrano prezesem posiedziciela dóbr druha Jana Chłapowskiego z Gozdanina, w Miłosławiu druha Zambrzyckiego.

Załączamy sprawozdanie z funduszu wspomagania gniazd:

Dochód:		Rozchód:	
Strzelno	9,—	Prążnik (drążek) żelazny od L. Jezierskiego z Pleszewa dla gniazda w Obornikach	75,—
Wrocław	15,90		
Poznań	120,—		
Szamotuły	12,—		
Gostyń	15,—		
Pleszew	21,—		
Charlottenburg	7,20		
Inowrocław	15,30		
Miłosław	12,—	Pozostało	152,40
Razem	227,40	Razem	227,40

Oprócz wyżej wymienionych gniazd inne nie zapłaciły nic do powyższego funduszu. Fundusz ten postanowiono rozdzielić pomiędzy 5 najwięcej potrzebujących gniazd.

Składkę do Związku za rok 1897/8 mają do płacenia wszystkie gniazda, oprócz Poznania, Berlina, Pleszewa i Środy.

Wreszcie ustanowiono datę zjazdu delegatów. Zjazd ma się odbyć dnia 23. stycznia 1898 w Hotelu Berlińskim Zmurowskiego o godzinie 3 1/2 po południu. Porządek zostanie poszczególnym gniazdom rozesłany w swoim czasie. Czołem. *Walery Łebiński.*

Ćwiczenia na zloty okręgowe na rok 1898.

a) Ćwiczenia wolne.

Każde ćwiczenie, po 8 taktów, powtarza się 4 razy; na takt ósmy następuje zmiana frontu o 1/4 obrotu w lewo.

Ruch mierny — zwykły.

Postawa pierwotna: zasadna, pięści zwinięte.

Obraz I.

1. { Wykrok lewą (na całych stopach).
   Ramiona wprzód (do poziomu).
2. { Zakrok lewą (na całych stopach).
   Ramiona w bok (łukiem dolnym).
3. { Rozkrok (bez obrotu).
   Ramiona w pion (łukiem w dół, do przodu i w górę).
4. { Lewą przysuń do prawej (powrót do postawy frontem).
   Ramiona opuść (łukiem bocznym).
5. Wykrok prawą, ramiona jak pod licz. 1.
6. Zakrok „ „ „ „ „ 2.
7. Rozkrok „ „ „ „ „ 3.
8. { Prawą przysuń do lewej, ramiona jak pod licz. 4.
   1/4 obrotu w lewo.

Obraz II.

1. Rozkrok lewą. Ramiona w pion (łukiem przednim).
2. Lewą nogę ugnij. Ramiona (łukiem do środka, w dół) w bok.
3. Lewą nogę prostuj, prawą ugnij. Ram. (łukiem w dół, do środka i w górę) w bok.
Ramiona zakreślają koła równorącz w dół, do środka, i wracają do położenia z którego wyszły.
4. Lewą nogę przysuń do prawej (postawa frontem). Ramiona opuść.
5. Rozkrok prawą nogą, ram. jak pod licz. 1.
6. Ugnij prawą nogę, ramiona „ „ „ 2.
7. „ lewą nogę (prawą prostuj) ram. jak pod licz. 3.
8. Prawą przysuń do lewej, ramiona „ „ „ 4. $1/4$ obrotu w lewo.

Obraz III.

1. Wypad lewą nogą wprzód. Ramiona skurcz i rzuć wprzód.
2. Prawo wstecz zwrot na piętach, do wypadu prawą nogą. Ramiona skurcz i rzuć w bok.
3. Lewo wstecz zwrot (do przodu) na piętach (jak pod 1.). Ramiona skurcz i rzuć w pion.
4. Lewą nogę przysuń do prawej, (postawa frontem). Ramiona skurcz i rzuć w dół.
5. Prawą nogą wypad wprzód, ram. jak pod licz. 1.
6. Lewo, wstecz zwrot, „ „ „ „ 2.
7. Prawo, wstecz zwrot, „ „ „ „ 3.
8. Prawą przysuń do lewej „ „ „ „ 4. $1/4$ obrotu w lewo.

Obraz IV.

1. Rozkrok lewą nogą. Ramiona wprzód, do środka (łukiem z boków).
2. Przysiad, (pięty złączone, kolana rozwarte). Ram. w pion, zewnątrz (łukiem w dół do środka i w bok).
3. Wypad lewą nogą w bok. Ram. w bok i ugnij z góry (łuk. do środka, w dół i w bok).
4. Lewą nogę przysuń do prawej (postawa frontem). Ram. prostuj w bok i opuść.
5. Rozkrok prawą nogą, ramiona jak pod licz. 1.
6. Przysiad (jak pod 2.), „ „ „ „ 2.
7. Wypad prawą nogą w bok, „ „ „ „ 3.
8. Prawą nogę przysuń do lewej, ram. „ „ „ 4. $1/4$ obrotu w lewo.

Obraz V.

1. Wystaw lewą nogę wprzód, prawą nogę ugnij, tułów pochyl wstecz, aby wystawiona noga i tułów prostą linię tworzyły. Ramiona (ugięte w łokciach) skrzyżuj przyręczem, (ramiona górne poziomo i równolegle przed sobą, ramiona ugięte do prostokątu.
2. Unik lewą nogą (długi $1\,1/2$ kroku, pięta lewa wzniesiona, prawa noga ugięta). Ramiona (łukiem dolnym) wstecz — zewnątrz, (głowa podniesiona).
3. Wypad lewą wprzód. Ramiona (łukiem dolnym od przodu) w pion a wstecz, (krzyż wygięty).
4. Lewą nogę przystaw do prawej (postawa frontem). Ramiona opuść przodem.
5. Wystaw prawą nogę, ramiona jak pod licz. 1.
6. Unik (długi $1\,1/2$ kroku) prawą nogą, ram. jak pod licz. 2.
7. Wypad prawą nogą, ram. jak pod licz. 3.
8. Prawą przysuń do lewej, ram. jak pod licz. 4. $1/4$ obrotu w lewo.

b) Ćwiczenia laskami.

Ruch, rytm, takt, jak przy ćwiczeniach wolnych; na 8 takt postawa zmieniona o $1/4$ obrotu w prawo.

Wszystkie figury prócz przysiadu, na całej stopie jednej i palcach drugiej nogi.

Postawa pierwotna: zasadna, ramiona z laską w dół przed sobą.

Obraz I.

1. Lewą nogę prostą wznieś wprzód i postaw palcami przed sobą (stopa wyprężona w dół, ciężar ciała spoczywa całkowicie na nodze postawnej). Ramiona wprzód, laska poziomo.
2. L. n. wznieś w bok i oprzej palcami w bok. Laska pionowo, lewe ramię w pion, prawa pięść pod lewą pachę.
3. L. n. wznieś wstecz i oprzej palcami za sobą. Ramiona w pion zewn., laska poziomo.
4. L. n. wznieś w bok i przystaw do prawej, (postawa frontem). Ramiona opuść.
5. Prawą nogę wznieś i ustaw przed sobą, ram. wprzód,
6. „ „ jak pod licz. 2., prawe ram. w pion. lewa pięść pod prawą pachę.
7. Prawą nogę jak pod licz. 3., ramiona w pion — zewn.
8. „ „ wznieś w bok i przystaw do lewej, przodem w dół. $1/4$ obrotu w prawo.

Obraz II.

1. Wykrok lewą nogą, prawą piętę wznieś (ciężar ciała spoczywa na lewej nodze). Laska obok skośnie, l. r. w pion — skos, prawa pięść pod lewą pachę.
2. Unik lewą nogą (pięta wzniesiona). Prawe ramię wyrzuć w pion — skos, lewe ugnij pięścią pod prawą pachę.
3. Wypad lewą w bok, prawą piętę wznieś, (noga pr. końcem palców dotyka ziemi). Laska skośnie nad głową w prawo, pr. r. w bok, l. r. zgięte nad głową.
4. Lewą nogę wznieś w bok i przystaw do prawej, (postawa frontem). Ramiona z laską wyrzuć wprzód i opuść.
5. Wykrok prawą nogą, lewą piętę wznieś, laska skośnie obok w prawo.
6. Unik prawą nogą, laska skośnie obok w lewo.
7. Wypad prawą nogą w bok, laska skośnie nad głową w lewo.
8. Prawą nogą wznieś w bok i przystaw do lewej, ramiona wyrzuć wprzód i opuść. $1/4$ obrotu w prawo.

Obraz III.

1. Lewą nogą zakrok do środka, (pięta wzniesiona). Laska poziomo obok, (pr. r. w bok, l. r. zgięte poziomo, pięść przy pr. barku).
2. Wypad lewą nogą w bok, prawą piętę wznieś. Laska poziomo przed sobą, ram. skrzyżnie, prawa górą.
3. Prawo zwrot, postawa na nodze prawej, (lewa za sobą dotyka palcami ziemi). Laska pod pr. ramię wstecz, (lewa pięść przy pr. barku).
4. Lewą nogę wznieś w bok i przystaw do prawej, równocześnie na prawej $1/4$ obrotu w lewo do postawy frontem. Ramiona wyrzuć wprzód i opuść.
5. Prawą nogą zakrok do środka (jak przy 1.). Laska poziomo w lewo.
6. Wypad prawą nogą w bok, lewą piętę wznieś. Laska poziomo przed sobą, ram. skrzyżnie, lewe górą.
7. Lewo zwrot, postawa na lewej nodze (jak pod 3.). Laska wstecz pod lewe ramię.
8. Prawą nogę wznieś i przystaw, $1/2$ obrotu w prawo. Ramiona wyrzuć wprzód i opuść.

Obraz IV.

1. Rozkrok lewą nogą na palcach, prawą ugnij (ciężar ciała spoczywa na prawej nodze). Laska skośnie, l. r. w bok, pr. pięść na lewe biodro.
2. Lewą nogę ugnij (na całej stopie), prawą prostuj, piętę wznieś. Laskę (łukiem nad głową) skośnie w prawo, (pr. r. w bok), l. pięść na pr. biodrze).
3. Prawo zwrot, lewą klęknij. Laska pionowo obok, l. r. w pion, pr. pięść pod l. pachę.
4. $^1/_4$ obrotu w lewo do postawy frontem, lewą nogę wznieś w bok i przystaw. Ramiona wyrzuć wprzód i opuść.
5. Prawą rozkrok, laska skośnie w prawo (jak pod 1.).
6. Prawą ugnij, lewą prostuj, laska skośnie w lewo (jak pod 2.).
7. Lewo zwrot, prawą klęknij, laska pionowo przy prawem ramieniu.
8. W prawo — wstecz zwrot do postawy, prawą nogę wznieś w bok i przystaw.

Obraz V.

1. Lewo zwrot, wypad lewą nogą, prawą piętę wznieś. Laska poziomo obok, l. ramię wprzód, pr. pięść pod l. pachę.
2. Unik lewą, (pięta podniesiona, prawa noga ugięta). Pr. ramię wprzód, lewa pięść pod prawą pachę).
3. Prawo zwrot (do frontu), przysiad. Laska pionowo przed sobą, ramiona wyprężone, lewe górą.
4. Postawa, ramiona wprzód i opuść.
5. Prawo zwrot, wypad prawą. Laska poziomo, prawe ramię wprzód, lewą pięść pod pr. pachę.
6. Unik prawą nogą, l. ramię wprzód, pr. pięść pod l. pachę.
7. Lewo zwrot (do frontu) przysiad. Laska pionowo przed sobą, pr. w górę.
8. $^1/_4$ obrotu w prawo do postawy, pr. nogę wznieś w bok i przystaw.

Uroczystość w Sokole lwowskim.

Dnia 12. grudnia 1897 r. odbyły się dwie piękne uroczystości w Sokole lwowskim.

Pierwszą było poświęcenie własnej krytej ujeżdżalni, zbudowanej podług wszelkich wymogów na odstąpionych — przez ofiarną reprezentacyę naszego grodu — gruntach pod parkiem Łyczakowskim. O godzinie 12. w południe zebrał się na miejscu Wydział Sokoła, Komitet budowy ujeżdżalni z przedsiębiorcami budowy, Grono nauczycielskie i zaproszeni goście.

Gdy druh Lewiński oddał klucze, a czcigodny kanonik ks. Jan Mardyrosiewicz (jeden z najstarszych i czynnych druhów) dokonał poświęcenia budynków, przewodniczący komitetu budowy d. J. Romanowski przemówił mniej więcej temi słowy:

„Wielce szanowni goście i zacni druhowie! Walne zgromadzenie polskiego towarzystwa gimnastycznego Sokół we Lwowie postanowiło, na gruncie przez wspaniałomyślną Reprezentacyę miasta Lwowa towarzystwu naszemu darowanym, wybudować własną krytą ujeżdżalnię z ubikacyami i stajnię, a Wydział towarzystwa wykonując tę uchwałę, poruczył przeprowadzenie budowy tej osobnemu Komitetowi, któremu miałem zaszczyt przewodniczyć.

Komitet po wielu zachodach i trudnościach wywiązał się ze swego zadania, tylko dzięki dobrej woli i życzliwości dla Sokoła zacnych dd.: Lewińskiego, Piotrowicza i Schumana tudzież Machana, którzy podjęli się wykonania poszczególnych robót, a wykonali je w ten sposób, że świadczyć on będzie nietylko o ich zawodowej dzielności, ale i o ich ofiarności obywatelskiej. Muszę bowiem zaznaczyć, że obliczenie kosztów i ceny przez nich podane, były bardzo umiarkowane i niskie, a i z tych cen znaczne poczynili opusty na rzecz towarzystwa; a uczynili to mimo, że im wiadomem było bardzo dobrze, że towarzystwo nasze przystępuje do tej budowy bez żadnych na ten cel funduszów, licząc tylko na ofiarność ogółu i spodziewając się uzyskania potrzebnego kredytu, że przeto wypłata ich należności natrafić musi na niejedną trudność i zwłokę — a jednak uczynili to jedynie w tem przekonaniu, że Sokół obowiązki swe zwykł spełniać sumiennie. Sądzę, że przekonanie to ich nie zawiedzie, a zanim towarzystwo nasze przez legalną swą reprezentacyę wyrazi im zasłużone uznanie, pozwalam sobie w imieniu Komitetu budowy, któremu tak chętnie, życzliwie a skutecznie spełnienie zadania jego ułatwili, wyrazić im na tem miejscu serdeczne podziękowanie naszem pozdrowieniem sokolem zacnym dd.: Lewińskiemu, Piotrowiczowi i Schumanowi tudzież Machanowi — Czołem! (Wszyscy z zapałem powtórzyli je kilkakrotnie).

Gdy budowa została już ukończoną i za pośrednictwem przezacnego d. naszego ks. kanonika Mardyrosiewicza przybytek ten oddaliśmy pod opiekę Najwyższego, proszę o Jego błogosławieństwo dla naszego dzieła. — Komitet budowy spełnia ostatni akt zadania swego i z kluczami tymi oddaję cały budynek towarzystwu na twoje ręce zacny druhu prezesie, a oddaję go z życzeniem, aby budowa ta przyczyniła się do dalszego moralnego i materyalnego rozwoju naszego towarzystwa, posłużyła do dalszego a trwałego krzewienia się i rozrostu naszych idei sokolich. Czołem!“ (Gromkie oklaski i Czołem!).

Zastępca prezesa d. L. Goltenthal otrzymawszy klucze odpowiedział: „Odbieram te klucze nowego przybytku polskiego Sokoła lwowskiego z wdzięcznością od Komitetu budowy i z radością. Pod niewymownie trudnymi warunkami podjęliście się pracy waszej. Dokonaliście jednak dzieła, boście się wzięli doń po sokolemu z silną wolą i wytrwałością służenia dobrej sprawie. Bóg jej pobłogosławił. Dzieło powstało, własne więc zadowolenie niech będzie nagrodą waszą i pamięć wdzięczności, jaką zachowamy dla was i waszych współpracowników i przedsiębiorców, którzy z zadania swego wywiązali się po obywatelsku.

Zaczęliśmy jako Wydział czynności nasze w tym nowym przybytku z Bogiem — Bóg będzie jej błogosławił.

Dziękuję Ci z głębi serca zacny kapłanie za dokonane poświęcenie, oraz wszystkim zacnym druhom, którzy się przyczynili do powstania tej ujeżdżalni naszej, a nie wątpię, że i towarzystwo da im silniejsze jeszcze znamię. Daj Boże więc, ażeby ta nowa praca nasza wydała jak najobfitsze plony“.

Po przemówieniu zaprosił uczestników do górnych ubikacyj na skromną przekąskę, podczas której toastowano na cześć tych, co położyli niepospolite zasługi około budowy ujeżdżalni i wiernie a trwale pracują dla idei sokolej.

Z wielkim zapałem i serdecznością wychylono zdrowie nieobecnego — z powodu słabości — prezesa druha Dzięddzielewicza, który tak w pracy powyższej jak i w każdej — od samego niemal zawiązku Sokoła — bierze nader żywy udział, a zawsze z tak znamienitym skutkiem dla rozwoju towarzystwa naszego. Należy on — jak się tam wyrażono — do tych cichych a dzielnych i zasłużonych pracowników, którzy nie szukają chwalby w tem, co czynią, a jedyną godną nagrodę widzą w peł-

nieniu obowiązków swoich w całem słowa znaczeniu po obywatelsku.

Wybrana więc z kilku druhów deputacya pospieszyła natychmiast złożyć niestrudzonemu prezesowi wyrazy czci i uznania dla jego wielkiej i tak zawsze wydatnej pracy w Sokole.

Wypito również serdeczne zdrowie w ręce d. W. Miśniakiewicza, który jako gospodarz ujeżdżalni i powstającego obok niej ogromnego boiska dał dowody niezwykłej pracy i energii.

Tak więc myśl założenia oddziału konnego w Sokole naszym, rzucona jeszcze w roku 1892 przez nieodżałowanego a tak wielce zasłużonego druha ś. p. Feliksa Bieńkowskiego, została zamienioną w czyn piękny; dalszy zaś rozkwit oddziału tego zależeć będzie już od nas samych. Należy zatem nie wątpić, że — wobec wspaniałej ujeżdżalni — w niedługiej przyszłości rozwinie się pomyślnie.

Drugą uroczystością w tym dniu był wieczorek o godzinie 6 w wielkiej sali naszej, którą publiczność wypełniła po brzegi, celem uczczenia 14-tej rocznicy wprowadzenia się do własnego gmachu.

Wieczorek rozpoczął przemówieniem zastępca prezesa druh L. Goltenthal. Obchodzimy dzisiaj — rzekł druh G. — tę uroczystość jak co roku wierni tradycyi naszej na pamiątkę powstania własnego gmachu. Gniazdo nasze rozszerzone zostało własną ujeżdżalnią, która dziś została poświęconą i obszernem boiskiem, które da Bóg wkrótce będzie otwartem i stanie się niezawodnie ogniskiem ćwiczeń, gier i zabaw, zarówno dla starszych jak i dla młodszej braci naszej. Uroczystość, którą obchodzimy, jest drogą nie tylko dla nas, ale także i dla całego sokolstwa polskiego, albowiem przybytek ten był pierwszym i dał początek innym przybytkom sokolim coraz liczniej powstającym w kraju naszym i daleko poza granicami jego. Nie dziw więc, że w dniu tym pamiątkowym uczucia nasze dla świętej sprawy naszej sokolej silniej się odzywają i że tyle życzeń napełnia serca nasze dla Sokoła polskiego, który świadom szczytnych zadań, zdąża śmiało do zamierzonych celów swoich. Stwierdziwszy wreszcie z dumą i radością coraz znakomitszy rozrost sokolstwa polskiego, zachęcał druh G. wszystkich, komu sprawa odrodzenia społeczeństwa naszego leży na sercu, do wytrwałej pracy dla idei sokolej na chwałę i pożytek narodu naszego.

Zwięzłą przemowę tę nagrodzono hucznemi oklaskami, poczem chór sokoli odśpiewał nader poprawnie pod przewodnictwem d. Stan. Bursy „uroczysty marsz sokołów", Świerzyńskiego. Bardzo pięknie odegrał na wiolonczeli p. Stan. Veyhinger „nokturn" Goltermana i „poème erotique" Griga, za co pozyskał rzęsisty aplaus.

Na szczególniejszą wzmiankę zaszczytną zasłużyła sobie sympatyczna śpiewaczka panna Helena Schuppówna, która pełnym metalicznego dźwięku głosem odśpiewała prześlicznie „Białą różę" Jareckiego i „Dziewczę z buzią jak malina" Niewiadomskiego, zmuszona frenetycznymi oklaskami rozentuzyazmowanej publiczności do powtórzenia pełnej wdzięku piosenki o „dziewczęciu z buzią jak malina".

Lwia część oklasków przypadła w udziale druhowi Kwiatkiewiczowi, artyście dram. sceny lwowskiej, który z wielkiem zrozumieniem i przejęciem się wypowiedział „Chorał" Ujejskiego i „Granadę" Mickiewicza, poczem chór sokoli z takim samym jak z początku sukcesem odśpiewał „Kujawiaka i Krakowiaka" Noskowskiego.

Koroną atoli wieczorku były — jak zwykle — pielęgnowane niemal z pietyzmem ćwiczenia gimnastyczne wzorowego zastępu na poręczach (8 druhów) i budowanie wolno-stojących piramid (12 druhów).

Chłop w chłopa barczysty i muskularny; dorodni, jakby z marmuru wykuci, przedstawili oni w systematycznem stopniowaniu ćwiczenia na poręczach, walcząc ze sobą o palmę pierwszeństwa. I zaiste niewiadomo, co należało więcej podziwiać: czy piękną budowę ich ciała, czy też siłę, zręczność i sprężystość w wykonywaniu trudnych i szczytnych ćwiczeń z niezwykłą elegancyą i animuszem. To też sala drżała od oklasków, którym nie było prawie końca. W budowaniu na zakończenie piramid prześcignęli nasi dzielni Sokoli wszelkie oczekiwanie i budzili niekłamany zachwyt. Przedstawiono 18 piramid. Pełne męskie ruchy, a występujące z całą plastycznością obrazy, śmiałe wskakiwania jednego na drugich, rozmaite wiązania i piętrzenia się coraz wyżej, wykonywanie wreszcie od najłatwiejszych i pojedyńczych, aż do najtrudniejszych i zbiorowych figur, stanowi dowód niezwykłej siły, przytomności umysłu, tudzież zgrabności i elastyczności ciała, a zarazem dowód nieustannej pracy, przynoszącej zaszczyt Gronu nauczycielskiemu.

Oto jest pojmowanie i spełnianie trudnego obowiązku obywatelskiego po sokolemu i wprowadzenie zawsze w czyn tego, co mówimy i głosimy pod hasłem: „w zdrowem ciele, zdrowy duch!".

Wszystkim więc dzielnym druhom, co — nie żałując trudów i żmudnej pracy — przyczynili się wielce do uświetnienia uroczystego wieczoru i są zawsze żywą propagandą naszych zadań i celów w odrodzeniu społeczeństwa, pozwalam sobie złożyć na tem miejscu wyrazy czci, uznania i podzięki, naszem sokolem: „Czołem!".

Po wieczorku odbyło się w górnych lokalnościach „Sokoła" zebranie towarzyskie. Do skromnej uczty zasiadło przeszło 150 druhów, a serdeczny i koleżeński nastrój wśród licznych toastów i przemówień na temat o sokolstwie, jego ideałach i pracy dla niego, pozostawił na długo nader miłe i niezatarte u uczestników wspomnienie.

Wład. Wisła.

Kronika.

— **Egzamin państwowy** na nauczycieli gimnastyki do szkół średnich i seminaryów nauczycielskich złożyli przed tutejszą c. k. komisyą egzaminacyjną druhowie: Jaworski Kornel ze Lwowa, Kowal Stanisław z Łańcuta, Mokrzycki Karol z Tarnopola, Pabijan Antoni z Rzeszowa, Raynoch Wincenty z Przemyśla, Szczurkiewicz Ferdynand ze Lwowa i Sadowski Józef z Czerniowiec, obaj z odznaczeniem; ostatni z językiem wykładowym polskim i niemieckim.

Odpowiedzialny redaktor Antoni Durski. Nakładem Związku polskich gimnast. towarzystw sokolich.

Z I. Związkowej drukarni we Lwowie, ul. Lindego l. 4.